

COVID-19



Todos os dias, as defesas do organismo humano contactam com os micro-organismos em redor, aprendendo como reagir em encontros futuros, sejam ou não agressivos. A emergência de um novo vírus impôs uma 'limpeza' de germes para o bloquear, interrompendo a construção contínua da memória imunológica. A máscara e a desinfecção das mãos foram os meios usados. Passaram-se dois anos desde o início da pandemia. Terá sido tempo suficiente para nos enfraquecer contra agressores que já eram amigáveis? Foi por isso que adolescentes tiveram gripe forte e há crianças com hepatite inexplicável? É cedo para saber, responde a ciência.

"O nosso sistema defensivo vai-se atualizando por contacto com partículas e micro-organismos do meio ambiente. Muitos destes agentes não são uma ameaça e acabam por ser úteis como 'escala'. Por vezes, encontramos micro-organismos causadores de doença, mas, mesmo esses, deixam alguma 'aprendizagem'. O ditado 'o que não nos mata deixa-nos mais fortes' tem sentido aqui", explica Miguel Castanho, investigador do Instituto de Medicina Molecular (IMM) da Faculdade de Medicina de Lisboa. "O uso de máscara é uma solução de recurso, para fazer face a micro-organismos que constituem ameaça mortal através do sistema respiratório", acrescenta o bioquímico.

Líder do grupo que investiga os mecanismos na regulação das interações entre hospedeiro e patógeno no Instituto de Investigação e Inovação em Saúde da Universidade do Porto, Margarida Saraiva não tem dúvidas sobre os efeitos da utilização prolongada da máscara. "Criei uma barreira às portas de entrada e de saída do novo coronavírus e de outros agressores, como micro-organismos, pólenes, etc. Como o nosso sistema imunitário tem de ser treinado, é natural que agora possamos ter reações exacerbadas,

sobretudo os mais novos." Quer isto dizer que "não houve uma domesticação do sistema imunitário que permita gerar uma tolerância e há uma hiperatividade, desde logo em grupos mais jovens".

Também virologista, Margarida Saraiva afirma que "o que mudou mais foi o hospedeiro, e os agentes patogénicos estão a aproveitar essa janela". Igualmente dedicado aos vírus, Pedro Simas faz um diagnóstico semelhante: "A combinação entre a máscara, o distanciamento e o confinamento, que chegou a ser total, teve um efeito muito grande nos vírus endémicos com a interrupção da exposição antigénica, nem houve alergias. Agora, até os vírus que estavam em equilíbrio estão a ressurgir, porque o hospedeiro não atualizou ou melhorou a imunidade."

E o efeito adverso da proteção é maior nos mais fracos, neste caso, nos que têm um sistema defensivo mais jovem, menos treinado. "As crianças com menos de 5 anos tiveram quase metade da sua vida sem exposição e as de 10 perderam 20%. Os primeiros anos de vida são cruciais. Numa situação normal, em média, até aos 6 anos, as crianças contraem quatro a cinco infeções respiratórias por ano. Daí, os casos exacerbados estarem a aparecer nas crianças e jovens", sublinha Pedro Simas, diretor do Instituto Biomédico da Universidade Católica.

MÉDICOS QUEREM MAIS DADOS

Os médicos são, no entanto, mais céticos na relação causa-efeito. "A razão não é determinada por um fator. Em termos de raciocínio intuitivo faz sentido, mas não temos elementos robustos que permitam dizer que estamos a intuir bem. A nossa exposição aos múltiplos agentes do meio ambiente prepara o nosso sistema imunológico, é verdade, mas não é assim tão acidental", garante Kamal Mansinho, responsável pelo Serviço de Doenças Infecciosas do Hospital Egas Moniz, em Lisboa.

A MÁSCARA BLOQUEOU O VÍRUS E A NOSSA IMUNIDADE?

Sistema imunitário aprende com a exposição a agressores. Proteção durante a pandemia reduziu as defesas e pode explicar a gripe exuberante nos jovens ou a hepatite incógnita nas crianças. Eis o novo enigma que a ciência tenta resolver

Texto VERA LÚCIA ARREIGOSO Foto RUI DUARTE SILVA



P&R

Com o fim da obrigatoriedade de uso de máscara em quase todos os espaços interiores, é expectável um aumento de infeções por SARS-CoV-2?

É possível. Os encontros alargados na Páscoa e o alívio das últimas restrições podem contribuir para um aumento da circulação do vírus. Mas a subida das temperaturas e a cada vez maior imunidade da população (pelas vacinas e pela infeção) funcionam também como barreiras a um aumento descontrolado. As elevadas taxas de vacinação ajudam, por outro lado, a que esse aumento de infeções não resulte num aumento significativo das hospitalizações.

Estou infetado. O que devo fazer?

O mesmo de sempre, já que a norma para casos de infeção não mudou no que respeita ao isolamento, que continua a ser obrigatório, com a duração de sete dias nas pessoas assintomáticas ou doença ligeira e de dez dias em quem desenvolve doença moderada. O tempo é contado desde o início dos sintomas ou desde a realização do teste que diagnosticou a infeção, no caso dos assintomáticos. No caso do resultado positivo ter sido obtido por autoteste, deve confirmar-se com um teste na farmácia ou ligar para a linha SNS 24 para prescrição.

Continua a ser possível fazer testes gratuitos na farmácia?

Sim. Pelo menos até 30 de abril o SNS compartilha dois testes rápidos de antígeno por mês civil. À hora do fecho desta edição ainda não se sabia se a portaria voltará a ser prorrogada até maio.

Preciso de teste ou de Certificado Digital Covid para entrar nalgum lado?

Até à semana passada era necessária a apresentação do Certificado Digital (fosse na modalidade de teste, recuperação ou vacinação) para entrar em lares ou visitar doentes em unidades de saúde, mas esta determinação também caiu na semana passada. Nas chegadas a Portugal por avião continua a ser preciso.

Em que situações as máscaras são obrigatórias?

Em todos os transportes públicos, incluindo táxi e TVDE, e hospitais, clínicas e farmácias, e também em lares, unidades de cuidados continuados e serviços de apoio domiciliário a idosos.

E nos restantes locais?

Não é obrigatório. A ideia é que cada pessoa, em função de tudo o que já se sabe da forma de transmissão do vírus e para quem é mais perigoso, faça uma avaliação da situação de risco. O próprio e quem o rodeia. Ou seja, a máscara poderá ser uma proteção útil em qualquer local se sentir algum sintoma associado à covid-19 e se estiver junto de pessoas mais vulneráveis.

Ainda não levei a dose de reforço. O que faço?

Os maiores de 18 anos com esquema vacinal primário (duas doses ou uma dose e infeção) podem tomar o reforço se a última inocular ou infeção tiver ocorrido há cinco meses ou mais. Basta dirigir-se a um posto de vacinação (lista no site da DGS).

ISABEL LEIRA

Oswaldo Santos
Psicólogo clínico e da saúde

“Dois anos depois, ter receio de tirar a máscara é normal”

Agora que a máscara deixou de ser obrigatória em quase todos os espaços fechados, é preciso tempo para que as pessoas se adaptem nesta “fase de transição”, diz Oswaldo Santos, um dos coordenadores do estudo sobre a saúde mental dos portugueses durante a pandemia e membro da *taskforce* das ciências comportamentais, criada para melhorar a comunicação com a população. “A tendência natural é que rapidamente as pessoas se desabituem de usar máscara”, defende o psicólogo clínico e da saúde, professor na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

Apesar de já não ser obrigatória, muitas pessoas continuam a usar máscara. Esperava-se isto?

“Parece-me perfeitamente natural. Dois anos é tempo suficiente para construir hábitos, que são memórias, como andar de bicicleta ou conduzir um carro. São automatismos criados como respostas. A máscara tornou-se um acessório pessoal, passou a fazer parte das nossas vidas e a ser menos desconfortável do que era no início. É possível que haja pessoas que a continuem a usar durante um tempo. Além disso, deixar de ser obrigatória é diferente de ser obrigatório não a usar. A decisão passou a ser individual e baseada na perceção de risco de cada um. As fases de transição são sempre sentidas com estranheza e é normal e desejável que haja uma sensação de receio quando espreitamos novamente para fora da porta.

É preciso então tempo para fazer essa transição?

Sim, acho mesmo que é uma questão de tempo. Somos exploradores naturais, gostamos da sensação de estarmos livres. A tendência natural é que muito rapidamente as pessoas se desabituem e deixem de usar máscara. Além disso, as pessoas percebem que a maior parte da população já não a está a usar e que esse é o comportamento expectável, ou seja, há um efeito de contágio social. Ainda assim, vai sempre haver quem prefira usar a máscara por motivos menos adequados, seja por ansiedade

social ou por não gostar da sua cara e preferir tapá-la. Não deixa de ser uma forma de lidar com uma dificuldade e não tem de ser mau. O que me preocupa mais agora é que alguns grupos de maior risco, em situações onde a máscara seja aconselhável, não a usem. O melhor cenário seria a máscara continuar a conviver connosco e a ser utilizada em determinados momentos, sem voltar a criar-se uma sensação de estranheza ao ver alguém usá-la.

Nos adolescentes, também foi uma forma de esconder acne e lidar com timidez, por exemplo. Pode ser difícil gerir a mudança?

Essa ansiedade surgiu, até com maior expressão, quando passámos do ensino online para o presencial, sobretudo para as crianças que sofriam *bullying* na escola. O acne ou o aparelho nos dentes são vividos de forma muito intensa pelos adolescentes, mas para a grande maioria são processos adaptativos. O fim da máscara pode ser um fator de agravamento dos casos patológicos, que são uma percentagem pequena, mas não é na máscara que está o foco principal. A saúde mental dos adolescentes agravou-se bastante na pandemia, com uma duplicação da prevalência de sintomas de ansiedade e de depressão, que resulta do conjunto de medidas de confinamento.

Para os mais novos, o que é que já se sabe sobre os impactos da máscara?

Há estudos que apontam para o efeito no desenvolvimento da competência empática. Dizem que a capacidade de reconhecer emoção no outro foi dificultada pela máscara, em particular nas crianças mais pequenas. Curiosamente, há mais dificuldade em reconhecer emoções positivas do que negativas. Ou seja, mais facilmente detetam que o outro está zangado com eles, do que agradado. E isso pode ter implicações na autoestima. Já na aquisição da fala, ainda não há estudos que apontem claramente os efeitos, o que não significa que não haja um problema. A experiência de educadores e professores tem sido importante para chamar a atenção.

Com o fim da pandemia, os problemas de saúde mental tenderão a resolver-se ou requerem um reforço do apoio médico?

Os sintomas de ansiedade, depressão, *burnout* e stress pós-traumático tendem a agravar-se quando não são tratados atempadamente e seria uma ótima aposta ter mais capacidade de resposta para os tratar. Na maioria dos casos, estes sintomas irão naturalmente desaparecendo, mas há pessoas que perderam familiares, por exemplo, e que podem ter atingido um tal nível de sofrimento que requeriam cuidados durante muito tempo. A situação de quem já tinha preocupações exageradas em relação a doenças também se agravou muito. A pandemia veio ainda mostrar que temos um sistema de saúde mental claramente deficitário, com muito pouca capacidade para apoiar as pessoas nestes momentos e onde os que já eram mais vulneráveis, a nível psicológico, económico ou social, foram os que sofreram mais.

RAQUEL ALBUQUERQUE
ralbuquerque@expresso.imprensa.pt



“A CAPACIDADE DE RECONHECER EMOÇÃO FOI DIFICULTADA, EM PARTICULAR NAS CRIANÇAS MAIS PEQUENAS”

Programa Nacional para as Hepatites Virais da Direção-Geral da Saúde, Rui Tato Marinho, assegura que os serviços estão preparados, inclusive para transplante, centralizado em Coimbra.

Segundo os peritos internacionais, a infeção pelo subtipo 41 do adenovírus é a causa mais plausível, mesmo não tendo sido detetada em todas as crianças. Antigo responsável pelas Doenças Infecciosas dos hospitais de Coimbra e professor da Faculdade de Medicina da cidade, Saraiwa da Cunha diz que faz sentido.

Crianças e jovens são os mais prejudicados pela proteção sanitária durante os dois anos da pandemia. Sintomas severos de gripe ou hepatite viral desconhecida podem ser efeitos adversos da utilização prolongada de máscara. Investigadores admitem que sim, mas querem mais dados

HEPATITE PROVOCADA PELAS DEFESAS?

Resumidamente, a hepatite viral ainda de causa incógnita poderá ter sido provocada pelo próprio sistema imunitário. Aconteceu no início da covid, o vírus já não era detetado, a infeção tinha passado, e o doente continuava a desenvolver uma resposta imunitária excessiva que o levava à morte. “O facto de o adenovírus não ter sido detetado não significa que essas crianças não o tenham tido. A hepatite pode surgir não por agressão direta, mas por resposta imunitária, que leva a um processo de destruição das células hepáticas, aliás como já acontece com algumas hepatites víricas.”

Seja qual for a resposta, os mais frágeis, sobretudo idosos, devem proteger-se. “Para alguns cidadãos, o contacto desprotegido com alguns agentes microbiológicos pode trazer mais benefício, para outros será catastrófico”, alerta o presidente da Associação Nacional de Médicos de Saúde Pública, Gustavo Tato Borges.

O investigador do IMM e microbiologista Miguel Prudêncio reforça: “Fora disso, é vantajoso contactarmos com os vírus. A menos que passássemos a usar máscara sempre, mais tarde ou mais cedo vamos ser expostos a esses organismos, contra os quais é importante que as nossas defesas imunitárias estejam presentes.”

varreigoso@expresso.imprensa.pt